

HANDLEDNING
FÖR
RODDINSTRUKTÖRER

UTARBETAD AF
HELSINGFORS RODDKLUBBS
TRÄNINGSKOMMITTÉ 1913—14

HELSINGFORS 1914

HANDLEDNING
FÖR
RODDINSTUKTÖRER

UTARBETAD AF
HELSINGFORS RODDKLUBBS
TRÄNINGSKOMMITTÉ 1913-14



HELSINGFORS

HELSINGFORS 1914

J. SIMELII ARVINGARS BOKTRYCKERIAKTIEBOLAG.

I enlighet med H. R. K:s å höstmötet 1913 valda träningskommittés uttalade önskan om någon tryckt framställning af den roddstil klubbens bättre båtlag åren 1905—1911 hade som förebild vid sin utbildning, meddelas härmed — med undantag af senare återföringsdelen — i anslutning till nämnda stil några korta hufvudlinjer för ett korrekt årtag i kapproddbåt.

Såsom rubriken torde angifva, är denna beskrifning på långt när icke någon fullständig afhandling i rodd, utan endast ett kortfattadt sammandrag, anpassadt för instruktörens synvinkel, med några praktiska vinkar om nybörjares inöfning och en del vanligast förekommande fel. Det förutsättes sålunda, att läsaren har de första grunderna i rodd inhämtade och att facktermerna äro bekanta.

Med sådana anspråk torde denna skildring fylla sin plats som ett litet tillägg i Helsingfors Roddklubbs arkiv.

Intresserade personer, som önska sätta sig grundligare in i frågan, hänvisas till engelsk och tysk litteratur af sådana författare som t. ex. Lehman, Woodgate, (engelska) Borrmann, Grumbacher, Rettig och Silberer (tyska).

Allmänna råd för instruktören.

En instruktörs arbete är mycket otacksamt. Han må vara än så fullkomlig och nitisk i sitt värf, så blir han vanligen misskänd, underskattad och åsidosatt trots hans arbetes vikt. Egna elever och „fackmän“ gifva honom under tränings tiden alltid i tid och otid hufvudet fullt med sina anmärkningar, och när täflingarne äro förbi och lagen vunnit segrar, då är det naturligtvis lagens förtjänst, men om resultatet blifvit negativt så blir säkert instruktören ihågkommen såsom grundorsak till den dåliga utgången.

Några regler af allmän betydelse såsom grund för instruktionsarbetet må här framhållas.

1) Välj lätt förstådda uttryck och förlora icke tålmodet.

2) Inlär hvarje rörelse både teoretiskt och praktiskt, ty alla rörelser i årtaget kunna mer eller mindre anses såsom omedvetna reflexrörelser, då man icke ser sig själf och sålunda icke vet, huru exakt i förhållande till förebilden eller uppmaningens innebörd man utför densamma, hvarför det ofta inträffar att en felrörelse utföres ehuru den är så bekant att man uppmärksamgör andra om densamma.

3) Förfölj ett fel till dess källa; särskilj orsak från värkan. Anmärk således icke „för sent“ eller „för tidigt“ i vattnet ty orsaken kan ligga i ett tidigare årtagsskede, måhända vid skefningen eller rullningen.

4) Uppmuntra eleven genom att säga honom hvilken del af årtaget han utför bättre eller bäst.

5) En dålig arbetare skymfar gärna verktygen, likaså med en nybörjare. En öfvad roddare upptäcker lätt fel i båten eller åran och är icke så beroende af detsamma som en nybörjare, hvilken ännu icke har någon känsla af hur allting skall vara ställdt, och därigenom ofta, på god tro, tvingas att göra felrörelser under enbar förnimmelse af inkompetens i sina musklers förmåga att göra rörelsen mera korrekt. Såsom rättesnöre för undersökningen må följande tjäna. Åran bör vara styf och rak, samt passa väl i tullen. Lädertrakten och dragtullen inställas så att årbladet vid öfning i „låda“ är lodrätt i vattnet. I kapproddbåten bör däremot „dragtullen“ hafva 8° vinkel så att bladet „skär upp“ enligt denna vinkel. Fotsparken inställes i ca 45° lutningsvinkel, hvilken kan fastställas som norm för långa ben och böjliga fotvrister. För kortare ben tillsättes proportionsvis högre klossar under klackarna. Fotvinkel bör vara ca 45° med remmarne stadigt tilldragna öfver tårötterna. Klackstöd som hindra „bort-glidning“ böra anpassas efter person.

Fotsparken inställes på ca 2 cm kortare afstånd än den kan nås med sträckta ben. Årtullen, ej för trång och ej för stor, bör i kapproddbåt vara så högt ställd, att årlommen vid dragets slut träffar nedre kanten af bröstkorgen på det ställe där refbenen dela sig. Bänkens rullförmåga, fotsparken och utriggarjärnens stadighet konstateras. Inställes allting rätt sparas många framtida anmärkningar om fel som kanske redan blifvit en vana.

6) Öfva alla enskildheter småningom, så att eleven lättare kan komma ihåg hvad han bör veta.

7) Upptag andras anmärkningar om ett eller annat fel lugnt under framhållande att metoderna kunna vara olika för en lärare, och då man icke kan undervisa allting på en gång så kommer man tids nog till de anmärkta felen när de saker bibringats som för ögonblicket äro föremål för bearbetning.

Metoden att inlära ett årtag är till stor del en smaksak, men det första man vanligen lär en nybörjare, är hållning och rätt grepp. Med årtagsdelarna, kan sedan varieras efter omständigheterna, men i regeln gäller att aldrig försöka lära för mycket på en gång, att vid inlärandet ge sina anvisningar m. m. sådan form, att eleven till någon del måste använda sin egen tankeförmåga, samt om flere än ett fel förekomma ett i sänder bör bortarbetas;

hvad som först bör bibringas och hvad som lämnas senare, beror på metoden.

Följande rättesnöre för iakttagelserna torde, oberoende af följden, behöfva påpekas:

- a) Bålsens och hufvudets rörelser.
- b) Armarnas d:o
- c) Benens d:o
- d) Årbladets d:o

De olika rörelserna kunna sedan delas antingen med stöd af längre frambeskrifna tempön eller i enlighet med felbehandlingen.

Med någonting dylikt som grundval behöfver man inte liksom hugga i flykten efter ett fel i årtaget.

En instruktör är alltid mer eller mindre teoretikern, han är ju vanligen icke i båten och har icke kännning af årtaget, utan försöker medelst sin iakttagelseförmåga teoretisera sig från orsak till verkan i fråga om hvad som är rätt eller orätt utfördt. När ett seniorlag är under uppsikt stiger urskiljningens svårighetsgrad. — Här måste man vara fullt på det klara med hvad som är mer eller mindre viktigt för båtens högsta möjliga fart, hvad som kan vara fördelaktigt att anmärka, och om tid finnes till detsammes afhjälpling, utan fara för försämring. Enhvar är ju icke här till lämplig; inom utländska klubbar finner man äfven vanligen såsom högsta ledare för instruktionen en aflönad tränare,

som utom sina insikter i årtagets utförande, äfven besitter vidgad erfarenhet i träningskonst och de finesser, som komma till användning först sedan lagen äro mogna för täfling.

Nybörjarens undervisning.

Den första undervisningen sker lämpligast i „låda“ eller gigg. När allting afpassats bör eleven få en begynnande lektion i roddterminologi, hvarefter man anbringar honom midt på bänken, låter honom intaga en rak otvungen hållning med nedåtdragna skuldror och fritt buret hufvud med blicken rakt fram, ger honom årlommen och visar honom rätt grepp:

Yttre handens lillfinger i nivå med lommens spets; fingrarnas tvenne yttersta leder böjda till ett hakformigt grepp och tummen löst under; inre handen med en god handbredds mellanrum på samma sätt, dock synes inre handen gripa ett fastare tag på grund af att lommen vanligen är tjockare på detta ställe. Inre handens uppgift är utförandet af både vändning före vattenfattningen och skefningen efter årdragets slut, medelst en enkel böjning i handleden. Genom dessa manipulationer intar inre handen, i återföringen ett läge med nedåtböjd handled. I draget äro båda händerna lika ställda, d. v. s. händernas afvigsidor äro

horisontala och handlederna oböjda. Inre handen har äfven i återföringen horisontalt läge och lommen vrids i handen vid vändningarne utan dennas hjälp, den är således passiv i dessa moment, medan det annars är ingen skillnad i arbetet. Handlederna böra gifva efter i slutdraget så att lommen kan dragas till bröstet.

När hållning och grepp bibringats, bör man på hvarje årtagsdel kontrollera desammas bibehållande. Vid framtaget på det ställe, där årbladet redan satts i vattnet, iakttaga följande: Kroppen (bålen) rakt framåtböjd i ca 20° vinkel från sin böjningsled i höfterna hvarigenom ryggen är ledigt rak; knäna utåt, böjda så att de liksom krypa in i axelhålorna; båda skuldrorna nedåtdragna i jämnhöjd med hvarandra, yttre skuldran måhända en obetydlighet fram om den andra, armarna framåt sträckta, yttre handens lillfinger, på grund af lommens sneda ställning i förhållande till kroppen, gifver obetydligt efter, inre handleden är på samma grund obetydligt uppåtböjd. Dessa händernas och skuldrornas eftergifning är icke konstant, utan beteckna mera den ytterlighet som kan tillåtas, ty såsnart draget påbörjats bör ingenting af sagda eftergifning förmärkas.

Draget.

Draget utföres på så sätt att kroppen med fullständigt sträckta armar och stadigt grepp svänges

bakåt från höftleden till 15° bakåtlutning. Samtidigt med kroppens svängning börjar benens utsträckande medels fotbladens tryck å fotsparken. Armarne äro under $\frac{2}{3}$ af draget fullständigt sträckta med nedåtdragna skuldror; under sista tredjedels draget böjas desamma i armbågslederna på så sätt att armbågarna i rak linje gå helt nära kroppens sidor och äro vid årtagets slut på ca en handbredds afstånd från kroppens sidor. Händerna hållas hela tiden i samma horisontala plan och föra under sista tredjedels-draget lommen till bröstorgens nedre kant (det ställe som tidigare angifvits vid tullens inställande).

Draget utföres under fullständig samverkan af kroppens svängning och benens utsträckande. Äfven armarnas arbete bör samtidigt vara afslutadt så att dessa 3 rörelser fullständigt sammansmälta till ett helt.

Till att närmare belysa denna samverkan, kan följande exempel tjäna. Kroppen tänkes såsom en eker och bänken, som hjulaxeln i ett hjul. Om nu ekern inställes från lodrätt i ca 20° lutning och hjulet rullas på sin periferi i rak bana tills ekern kommit till 15° vinkel åt motsatt håll, samt om armarnes böjning tänkes påbörjad vid $\frac{2}{3}$ af den tillryggalagda vägen samt afslutad samtidigt när hjulet stannat, torde en något så när klar bild af draget fås. Under hela draget iakttagas att vän-

stra och högra kroppsidorna utföra lika arbete så att bålen svänges i kölens riktning, att bålen svänges från ingen annan led än höfterna, att hållningen bibehålles, att greppet är lika fast som när man löst hänger på ett räck.

Återföringen.

Återföringen påbörjas med årbladets upptagning sålunda att lommen medels armarnas böjning i armbågsleden *sänkes* 7—8 cm, hvilket vid årbladet motsvarar 18—20 cm. Då den vanliga årbladsbredden är 15—18 cm är bladet nu fritt från vattnet och *skefningen* utföres med inre handens nedåtböjning i handleden så att lommen gör en skarp kurva på en tvärhands afstånd från lårbenet; lommen vrider sig i yttre handen utan dennas hjälp. Skefningen är sålunda fullbordad och *lommen föres ut öfver knäna helt nära desamma i sned riktning med båda händerna nedåt*. Yttre handen har härvid samma ställning som i draget och inre handen är nedåtböjd i handleden. Båda händernas grepp är naturligtvis något lösare än under draget. Samtidigt eller riktigare från skefningens ögonblick har kroppen börjat sin framåtsvängning så att när händerna (lommen) hunnit till knäläget har kroppen hunnit till lodrät ställning. Kroppens uppresning utföres meddelst mag- och lårmusklernas samt fotremmarnas samtidiga använd-

ning. Armarna äro måttligt sträckta. Nu börjar *rullningen*. Härvid blifva kroppens och benens rörelser i draget repeterade i motsatt riktning dock med den modifikation att kroppen nu har mindre sväng framåt då den börjar från lodrät ställning; det ser sålunda ut som om kroppen skulle draga bänken efter sig redan förrän första tredjedelen af framåt rullningen utförts.

Under framåtrullningen föres lommen med ledigt sträckta armar från knäläget rakt till fotsparkens nivå och härifrån börjar årlommen vändas till vattenfattningen meddelst inre handledens höjning i riktning snedt uppåt så att den är fullbordad i samma ögonblick som bänken rullat fullt ut och kroppen kommit till sin längsta framåtböjning.

Årbladet är nu (vid lugnt väder) på 8—10 cm afstånd från vattnet och *vattenfattningen* utföres medelst händernas höjande så mycket att årbladet är till sin fulla bredd i vattnet, samt kroppens samtida bakåtsvängning, så att händernas rörelse iföljd häraf blir snedt uppåt och årbladet går in i vattnet snedt i båtens fartriktning i ungefär 45° vinkel mot vattenytan. De första 10 cm af vattenfattningen hafva sålunda äfven utförts snedt i båtens fartriktning genom luften. Vattenfattningen är nu gjord och ett nytt årtag begynner.

Hela årtaget är nu beskrifvet och inläres en nybörjare lättast om det indelas i skilda tempon t. ex. sålunda:

- 1) Vattenfattningen;
- 2) Draget till armarnes böjning;
- 3) Slutdraget med armarnes böjning, benens sträckande och kroppens bakåtsvängning;
- 4) Lommens sänkning;
- 5) Skefningen;
- 6) Lommens förande till knäläget och kroppens upprätning;
- 7) Rullning, kroppens framåtsvängning och lommens förande till fotsparaksnivån;
- 8) Sista delen af rullningen, kroppens framåtböjning och lommens vändning till vattenfattning.

Utföres årtaget på detta sätt i 8 tempo och ett årtag på en half minut samt har rätt hållning och rörelse på hvarje tempo bibringats, torde nybörjaren på ganska kort tid i låda kunna röra någorlunda korrekt. Man kan sedan i mån af behof sammanslå flere tempon och till slut låta hela årtaget utföras odeladt. I långsamt stigande tempo utföras årtaget tills 15 à 20 årtag i minuten uppnås, och synes någon del vålla svårigheter öfvas den alltid skildt för sig. Tid inbesparas härmed och målet nås hastigare. När eleven kommit så långt att han nöjaktigt väl kan utföra 15—20 årtag på en minut kommer man till nya svårigheter:

Rytmen.

Rytmen. Årtaget har hittills beskrifvits såsom en mängd olika rörelser. Det vore alldeles förfe-

ladt om man antog att alla årtagsdelar utföres med samma hastighet och jämnt placeradt muskelarbete, tvärtom, då kapproddbåt i motsats till en propellerbåt endast tidsvis framdrifves särskiljes årtaget i 2:ne delar nämligen: *Draget*, som bör utföras med största möjliga jämna hastighet medelst samverkande kraftkoncentration ur de förefintliga källorna — muskler och kroppsvikt — för att bibringta båten högsta möjliga fart; samt *Återföringen*, hvilken bör utföras med minsta möjliga ansträngning i och för kraftmagasineri för draget samtidigt med alla rörelsers indelning på ett sätt som minst hämmar båtens fart.

Härtill komma ännu uthållighetssynpunkter samt många andra faktorer, hvilkas behandling blefve för lång för denna skildring.

För inlärandet af den rätta rytmen må följande för jämförelse framhållas. Vid en takt af 20—25 årtag i minuten anslås 1 tidsdel för draget, 4 tidsdelar för återföringen; vid 26—31 årtags takt resp. 1 och 3 tidsdelar; vid 32—36 årtag i minuten resp. 1 och 2 tidsdelar, eller i senast nämnda fall ungefär liksom $\frac{3}{4}$ dels musiktakt, hvaraf draget kommer på den starka taktdelen.

Denna rytmiska indelning kan gälla som regel för årtaget i en kapproddbåt. I låda och gigg är draget så mycket tyngre att en erforderlig utjämning härför måste tillämpas. Likaså bör tidsdelen

för draget räknas från det ögonblick bladet kommit in i vattnet till sänkningens moment. Resten af årtaget, således äfven de hörbara smällar som uppstå vid årans skefning och vändning tillhöra återföringen.

Vid inlärandet af rytmen bör till först tempona 4, 5 & 6 öfvas såsom en enda rörelse, och sedan förbindas med tempo 3. När nu nöjaktig färdighet och hastighet på denna årtagsdel uppnåtts, uppmanas eleven utföra tempona 1—6 med större kraft och hastighet ju flere årtag i minuten som erfordras. Genom det kraftigare och hastigare utförda draget till återföringens början blir rullningen vanligen i sin mån påskyndad. När rullningen påbörjats kommer det viktigaste i hela rytmen: konsten att rulla till framtaget nästan utan ansträngning af de härför erforderliga musklerna.

Under årtaget och början af återföringen erfordras viljekoncentrering för ett kraftigt respektive hastigt utförande, men så snart bänken börjat röra sig mot framtaget afstannar den af viljan framkallade muskelspänningen småningom så att senare delen af rullningen fortgår liksom af sig själf och saktare ju närmare framtaget man kommer. Såframt bänken satts i rörelse på det rätta sättet, med de rätta musklerna behöfver ingen ny fart tagas för att slippa fullt fram.

I det ögonblick åran börjar vändas till vatten-

fattningen börja dragmusklerna liksom förbereda sig för det nya draget. Bänken må ej i framtiget slå emot framklossen; detta får icke förstås sålunda att man spärrar medelst fotbladens tryck mot fotsparken, utan bör farten redan tidigare vara så gifven och beräknad att sitsen jämnt orkar fram utan nytt drag från fotremmarna och utan att behöfva hejdas.

Såsom synes, är återföringen mera komplicerad än draget, då icke blott muskelarbetet och rörelsen, utan äfven musklernas passiva ställning och förberedelse till aktion böra läras. En hel mängd fel uppstå säkert, såvida icke eleven har god uppfattningsförmåga och själf förmår sätta i verkställighet sin egen tanke. Lyckas man med återföringen, så har man i gengäld uthvilad förberedd kraft för det nya draget, under det att båtens jämna fart bibehållits.

När rytmen blifvit åskådliggjord och eleven här i utfört nöjaktiga kompetensprof är han mogen att komma i ett båtlag (hålst gigg), där sedan kantigheterna kunna afslipas så att hela draget blir en enda sammanhängande räcka mjuka elastiska rörelser. Alla årtagsdelar böra så att säga löpa in i hvarandra utan några pauser och knyckar, huru hastigt eller långsamt de än beskrifvas till utförande.

Orätt rodd.

När eleven kommit i båten, inverka vid årtagets utförande takt och balans m. m. vanligen på honom i den grad att han lätt förglömmar sig.

Instruktören bör nu kunna uppfatta oriktigheterna, och hitta orsaken till deras uppkomst för att kunna afhjälpa desamma. En god hjälp vid lärdomen vore om några vanare roddare kunde ställas som förebild akterom i samma båt. En förutsittande roddare fortplantar nämligen ofta fel på en efterföljande, då den senare genom takt och rytm så att säga kommer att kopiera den förstnämndas rörelser.

Vid felens bedömande bör man särskilja orsak från värkan. Följande belysande exempel klargör hvad följderna kan blifva om man åsidosätter denna grundregel: 3:ne roddare i ett lag göra en liten paus efter skefningen. N:o 1 kommer af denna anledning för sent vid vattenfattningen; N:o 2 påskyndar rullningen och är för den skull samtidigt vid fattningen under det att N:o 3 förkortar framtaget för att icke göra som N:o 1. Den som kommer för sent i vattnet synes tydligast. Det vore ju nu förfeladt att endast anmärka att han kommer för sent. Följden blefve helt säkert att han sedan gjorde antingen som N:o 2 eller 3, och då är ett fel förvandladt till två. Vid påpekande för

N:o 2 att han rullar för fort, och för N:o 1 att han tar för korta framtag ernås häller inga resultat.

Likaså bör man icke ödsla samma tid på väsentligt och oväsentligt. Det finnes väl knappast någon roddare som icke häftar vid något fel. En krokig rygg kan t. ex. bero på konstitutionen, och om den tvingas rak blir den konstlad, hvarigenom full kraft icke kan användas i draget, då kroppsställningen ej är i enlighet med muskelbyggnaden och då onödig kraft redan åtgått till intagande af annan än naturlig ställning. Om sålunda ett formfel i undantagsfall kan tolereras, bör man alltid beifra ett stilfel. Form och stil kunna nämligen i viss mån skiljas såsom olika begrepp. Såsom stil betraktas årans och bänkens samfällda rörelser, under det att formen mera är kroppens hållning och rätta rörelser.

Hälften af alla fel kunna hafva sin härledning i oriktigheter med båt och åror. I följande beskrifning beröras dessa endast flyktigt, då instruktörens första uppgift före felanmärkningar är undersökandet af om allting är rätt ställt. En åra kan vara krokig, sned, sviktande och ojämn i lädertrakten på den plana sidan, lädret samt stopparen kunna hafva flere fel.

Tullen kan vara sliten och sned med orätt höjd-läge och vinkel.

Utriggjarjärnen kunna svikta på grund af bristande stag. Fotsparkens vinkel, remmar och klackstöd kunna vara orätt anbringade. Bänk och rullskenor kunna vid närmare kontroll hafva flere fel.

De flesta felen förekomma i slutet af draget eller början af återföringen, hvilka sedan kunna vara orsak till fel å andra årtagsdelar.

Orätt grepp kan vara för hårdt, för löst, för brett mellan händerna, för smalt, samt grepp med höjd handled. Slutdraget för kort eller fullt utfördt med utåtdragna armbågar och uppåthöjda skuldror, årbladet för djupt eller för grundt i vatten, samt fumlighet vid århandteringen äro följder af för hårdt grepp.

Kroppens svängning från kölens riktning, fumlig vattenfattning, och större arbete för ena kroppsidan äro följder af de andra orätta greppen.

Om man låter eleven ro i en tung gigg tidsvis 20—30 årtag blott med ena handen (inre och yttre), samt dessutom teoretiskt och praktiskt öfvertygar honom om nackdelarne för orätt grepp, så borde eleven i synnerhet vid enhandsrodd snart hitta det rätta handstället och den rätta handställningen.

Orätt armarbete kan bero på orätt grepp samt på grund af att tempo 3 utföres enbart med armarna.

I det senare fallet bör man anmoda eleven börja armarnas böjning tidigare i draget.

Hufvudet. Vid öfning af ett musikstycke med mindre bekant melodi, eller när man åser någon spännande situation t. ex. i fotboll eller brottning försöker någon ledig kroppsdel göra nästan omedvetna rörelser för att hjälpa till med någonting. I rodd äro alla andra kroppsdelar, utom hufvudet, upptagna vid sin bestämda plats, hvarför det böjbara hufvudet nu i ifvern försöker hjälpa till med någon viss del af årtagets utförande. Det fås svårligen bort, om det blifvit en vana, utan lång öfning.

Bådens (kroppens) rörelser: Felen bestå i böjning och vridning i andra bådens böjningsleder än höftleden och förorsakas i de flesta fall af balansen eller fel i båt och åror. Orsaken kan äfven sökas i följande. Oriktigt skulderläge vid långa framtag, för bredt grepp, orätt ben och svängningsarbete i draget, orätt armarbete, genom att lommen drages in i bålen, samt taktfel.

Balansfel kunna bero på roddaren själf eller på andra. T. ex. om någon på samma sida skefvar under vattnet, eller någon på andra sidan gör lufttag, blir följdens densamma: roddarens sida „ligger in“. Är han känslig för balansen och icke förmår hjälpa densamma på vanligt sätt, placerar han sin kroppsvikt på ett för balansens upphjälpande lämpligt sätt från båtens kölriktning.

Vid för långa framtag flyttas skuldrorna uppåt hvarvid ofta kroppsvängning och benarbete icke rätt sammanbindas. Draget blir då så tungt att ryggen blir krokig. Vid för bredt grepp vändes i framtaget vanligen kroppen efter årlommen, ty annars måste inre armen oproportionerligt böjas eller tryckas in i skuldran.

Drages åran bort från tullen blir man utan sidstöd, hvilket är en förseelse mot århandteringen och balansen.

Kommer årbladet för sent eller för tidigt upp från vattnet, eller i vattnet, drages sidan in eller upp, och följden blir att kroppen svänges i annan riktning än kölens.

Här återupprepas hvad som tidigare blifvit sagt om hållningen: att icke alltför mycken uppmärksamhet bör fästas vid oväsentliga fel. Om sålunda draget börjar och slutar med rätt ställning eller om kroppen obetydligt följer lommens rörelser kan man med någon förmildrande anmärkning om felet anmoda roddaren att använda kroppens båda sidor lika mycket. Således: i händelse bägge händerna, bägge skuldrorna och bägge benen användas lika mycket så är kraftutvecklingen i draget regelrätt. Utletas orsaken till fel i kroppsföringen är det icke svårt att afhjälpa desamma.

Benen kunna användas utan samtidig proportionsvis svängning af kroppen, i det att de å någon

del af årtaget utsträckas för hastigt eller för långsamt. Skuldrorna blifva i sådant fall delvis utan benstöd hvarigenom draget blir ojämnt. Ett fel som hvarje nybörjare brukar göra är att genast vid vattenfattningen använda hela bänklängden hvarigenom största delen af draget utföres med enbart ryggens och armarnes kraft.

Orsakerna sökas vanligen i oförstånd för benkraftens rätta utnyttjande eller räddhåga för balansen. Här måste eleven uppmanas att vid dragets början liksom resa upp sig från bänken medelst fotstödet på fotsparken. Hjälper icke anmärkningen måste man börja från början. En gigg med fast säte där rullbänklängden sedan så småningom från 10 cm kan ökas till full längd borde användas för att eleven småningom må få känsel af rätt benarbete.

Knäna kunna böjas för mycket eller för litet utåt. I det förra fallet mister man känslan af fotbladets tryck å fotsparken. I det senare fallet försvåras framtaget, då kroppen icke tillräckligt kan böja sig från höftleden. *Fötterna* kunna genom orätt ställning försvåra grundregeln „lika ledigt och säkert som när man står på ett golf“. Här måste hvar och en hitta den lämpligaste ställningen, då båtbyggaren alltid gör fotsparken för längsta benlängd.

För kort slut-drag kan förorsakas af:

- 1) att skuldrornas nedåtdragna böjningsled flyttats uppåt,
- 2) orätt grepp,
- 3) genom ben- och ryggkraftens förtidiga förbrukning,
- 4) genom orätta arm- och skuldermusklers användning i slutdraget,
- 5) vid för svag eller för sen vattenfattning.

I alla dessa fall slutar draget med lommen förrän bröstet uppnåtts, eller också drages kroppen till lommen.

Syndaren måste i lådan repetera grundställning och korrekt drag i enlighet med tidigare beskrifning.

Det gifves ännu ett slags knyckslutdrag som man ofta ser på täflingar då „luften“ tagit slut på någon. Orsaken är vanligen svaga magmuskler eller också är roddaren ej i uthållighetsnivå med de andra.

Alla ofvan beskrifna fel höra mera inom kategorien formfel hvilka mer eller mindre lätt uppfattas vid kroppsrörelsernas observation.

Stilfel.

Följande stilfel fordrar den vana iakttagarens förmåga att kunna urskilja.

Årbladet för grundt eller för djupt under draget.

För grundt under hela eller en del af draget, såkalladt „lufttag“ förorsakas i de flesta fall af fel i åror & båt. Lufttag under hela draget beror på att årbladets uppskärningsvinkel är för stor.

Lufttag i slutet af draget beror på att lommen sänkes förrän den nått bröstet på det bestämda stället. Vattnet „högar“ sig mot årbladet och roddaren känner trots lufttaget ett lättare tryck mot bladet af denna vattenhög.

Ofta är lufttaget på grund af armarnas orätta vridning i skulderlederna förbundet med luftfattning, hvarvid årbladet först hugges för djupt in för att sedan sluta som lufttag.

Olägenheterna vid lufttag äro många. Sidan lyftes upp så att motsidan ligger in under återföringen. Samma sidas roddare akterom få det upp-tornade vattnet mot sitt årblad under återföringens mest kritiska ögonblick när lommen är ofvan knäna, och rullningen skall påbörjas. Utom den förlust för båtens fart genom kraftens orätta utnyttjande i lufttaget, blir balanseringsbemödandena för hela laget äfven en kraftförbrukning. I vår behandling af felskefningen nämnas några iakttagelsepunkter; dessutom borde styrmannen höra skillnaden af den smälls styrka, som uppstår efter draget af åran i tullen. Vid lufttag är smällen nämligen skarpare.

Roddaren uppmärksamgöres på den punkt vid bröstet årlommen hvarje gång efter draget måste vid-

röra. Här kan tullens höjdläge kontrolleras sålunda, att årbladet till sin fulla bredd insättes i vattnet på det ställe af draget där sänkningen begynner, hvarvid lommen bör träffa bröstet på det ställe som tidigare beskrifvits.

För djupt insatt årblad i draget, de flesta nybörjares vanliga fel, har till orsak:

- 1) att känslan saknas för bladets rätta vattenläge.
- 2) otymplig århandtering vid vattenfattningen, hvarvid stopparen icke hålles tryckt mot tullen,
- 3) orätt grepp,
- 4) att armarna icke vridas i skuldrorna under draget.

Under andra förhållanden böra åror och båt undersökas.

Orätt skefning är ofta förbunden med lufttag, i det att sänkning och skefning sker samtidigt. En paus efter skefningen är i detta fall oundviklig.

Skefning utförd på det ställe där sänkningen bort ega rum, har till följd att sidan drages in och båtens fart stoppas på grund af att bladet tagges snedt upp från vattnet med ett ryck, såvida icke — hvad värre är — efter förtidig skefning bladet ryckes rakt uppåt. Följden blir då, liksom när man skefvar för mycket eller tappar åran, en såkallad „krabba“, hvarvid hela laget måste sluta ro tills syndaren fått upp sin åra.

Under alla förhållanden är felaktig skefning roten till mycket ondt. Sidan indragen, hvarvid lommen stöter mot knäna, ryggen svänges åt sidan för att hjälpa den fördärfvade balansen, återföringen blir öfverhastad samt vattenfattning och drag i förhållande härtill oförberedda.

Instruktören måste här hafva ett öfvadt öga för att kunna upptäcka huru felet tillgår t. ex. om en roddare på hvar sida har samma fel och båda svänga ryggen åt motsatt håll, kan det ofta vara ganska kinkigt att hitta orsaken. Årlommens rörelse är vanligen så hastig att ögat icke förmår fastställa något fel på denna punkt.

Annorlunda är det med den vatten-hvirfvel årbladet efterlämnar. Såframt man från nära håll kan göra sina iakttagelser kan följande tjäna som ledtråd:

1) Lämnar bladet vattnet som en knif, efterlämnande en skarp hvirfvel så är bladet rätt upptaget.

2) Är hvirfveln uppblåst med vattenstänk akterom hvirfveln har sänkning och skefning skett samtidigt (lufttag).

3) Är hvirfvelns „forsande del“ söndrad och vattendropp från bladet förefinnes „föröfver“ har skefningen försiggått under vattnet.

Såframt båt och åror varit rätt ställda, måste lådan användas för felets påpekande. Tempona

3, 4, 5 & 6 genomgås skildt för sig korrekt och öfvas sedan sammanbundna i rätt följd så länge tills roddaren på en enda tillsägelse kan göra hela denna årtagsdel rätt.

Lommens återföring. Felen kunna bestå i att lommen i början, midten eller slutet icke återföres med samma hastighet. En fördröjning t. o. m. en paus kan förefinnas å någon af de nämnda ställena. Fel i början eller midten af rörelsen kunna vara orsaker till för tidigt påbörjad rullning och kroppens oriktiga upprätning från baktaget samt fotremmarnes orätta användning. Felen med lommens återförande kunna återigen vara förorsakade af orätt slutdrag och orätt skefning. Äfven här kan det blifva svårt att hitta orsaken till felrörelsen. Upptäckes orsaken finner man lätt någon förklaring och metod att afhjälpa densamma, men om man endast har en förnimmelse af någonting orätt utfördt bör öfning i låda med långsam takt företagas, hvarvid grundreglerna genomgås.

I händelse kroppens upprätning sker med orätta muskler bör äfven denna del öfvas skildt för sig.

Endel roddare äro „rädda“ för att åran slår för hårdt i tullen om lommen föres hastigt ut. Här bör instruktören slå döförat till för dylika argumenteringar.

Skefning och lommens utförande kunna nämli-

gen så hopbindas att knycken betydligt förmildras och den använda kraften för lommens utförande öfverföres då på kroppens upprätning, hvarigenom kroppsvikten kommer att verka såsom broms för årans slag mot tullen. Denna förklaring är dock måhända något svårförstådd, hvarför den kan gifva anledning till nya fel.

Rullningen kan utföras ojämnt, för långsamt, för fort, samt utan jämn sammanbindning af kroppens framåtsvängning under någon del af rullningen. Denna årtägsdels viktighet förbises alltför ofta. Hvar och en tror sig med obetydlig öfning kunna utföra densamma regelrätt fastän den erfordrar minst lika mycken öfning som någonting annat. Den mängd fel som förekomma äro vanligen en följd af tidigare oriktigheter; har sålunda rullningen påbörjats på rätt sätt är faran för fel mindre. Tidigare påpekade grundregler genomgås, hvarvid följande förklaring såsom analogt fall kan användas: Bänken, föreställd af en tyngre blyertspenna med en spets riktad mot framklossen, är fästad någonstades medelst ett tånjbart gummiband. Framklossen är ett ägg. Om nu pennans vikt är afpassad och den rätta farten gifvits, bör blyertspennan nått och jämnt nå ägget, och trycka en punkt utan att söndra skallet. Kroppens samtida framåtböjning bör helt och hållet sammansmälta med rullningen, så att när

denna är hastigare kroppens framåtböjning äfven är i proportion härtill. Vid fel häruti rekommenderas fotremmarnas borttagning, hvarvid roddaren först utan åra öfvas rätt rullning och böjning med användning af de kanske bortglömda mag- och lårbensmuskulerna samt klackstöden. Sedan kan åran tilläggas, hvarvid torröfning med denna företages förrän hela årtaget tillåtes.

Vattenfattningen. Det viktigaste och möjligen det svåraste kommer till sist. Att från långsamaste rörelse öfvergå till en blixtnabb sådan åt motsatt håll blir en svår nöt för instruktören att knäcka, men lyckas han, så kan han med tillfredsställelse öfvergå till andra finesser.

När en nybörjare från giggen den första gången rör i utriggaren, föreställer han sig vanligen att dragmuskulernas kraft icke kan förbrukas. Så lätt kännes det. Vattenfattningen har då utförts giggmässigt långsamt, hvarvid årbladet halfva draget endast följt med vattnet på grund af båtens fart i motsatt riktning.

Såsom analogt exempel kunde sägas att det är samma skillnad i vattenfattningen mellan gigg och utriggare som mellan kastning af tung vikt och lätt boll. Om man är en öfvad tungviktskastare, så är det icke sagdt att man därför är lika skicklig att kasta en lätt boll. I båda fallen erfordras kraft och hastighet, men i olika proportion.

På grund af vattnets egendomliga undanträngbara egenskap och i anledning af båtens fart om 4—5 sekundmeter bör på en knappast förnimbar sekundbråkdel hela den förberedda kroppskraften och -vikten kastas på lommen så att liksom ett fast stöd för bladet i vattnet ernås. På grund af årans sneda ställning i förhållande till fartriktningen och då årbladet har längre väg i anledning af sin nedåtgående rörelse, borde årbladet vid de första tillryggalagda 10 cm af fattningen hafva uppnått nästan 10 sekundmeters fart, hvilket för 10 cm betyder $\frac{1}{100}$ sekund. Hvad detta betyder i praktiken inser en och hvar. En fördröjning på detta ställe af årtaget blir orsak till sämre fart äfven af andra än ofvan beskrifna skäl.

Vattenfattningen är för en nybörjare vanligen äfven det sista som måste förfullkomnas.

Luftfattning och för långsam vattenfattning hvarvid en stor del af draget förblir utan verkan för båtens fart; oförberedd snabb fattning förorsakas af något tidigare fel, vanligen vid kraftförbrukning till årans vändning, hvarvid känseln för bladets riktning icke är tillräckligt utpräglad.

Ofverdrifven luftfattning förkortar onödigt draget, hvarvid kroppstyngden vanligen helt placeras på båtens akter genom fötternas tryck på fotsparken förrän årbladet fått stöd i vattnet; användes äfven ofta till båtens höjande ur vattnet,

Ett långt drag utfördt på samma tidsdel är ju alltid fördelaktigare än ett kortare. Genom hela lagets viktplacering på fotsparken mot båtens farriktning hämmas farten betydligt i detta ögonblick. Lyftes båten uppåt måste den efter slutad lyftning sjunka djupare än annars i återföringen, hvilket väl måste anses ofördelaktigt, då jämn stadig fart är bättre än ryckvis. Liknande kan iakttagas med en racermotorbåt. Under full fart höjer den sig något från vattenytans nivå för att sedan stanna på några få meter när den framdrifvande kraften stannats.

Vid luftfattning kan äfven draget börjas så hårdt att kraften måste minskas under draget som däri-genom blir ojämnt.

Århandtering. En ledig och smidig handtering af årlommen förbises alltför ofta, delvis på grund af tanklöshet, ehuru denna kan benämnas stilens och rytmens kännemärke.

Såsom komplettering till hvad tidigare anförts, påpekas här i anslutning till stilen en del fel mot århandteringens teori.

Väsentliga faktorer härvid äro åra, tull, händer, armar och skuldror.


Af tullkonstruktioner finnas f. n. 2:ne slag i bruk, nämligen vridbara klykor och fasta tullar. Den fasta tullen användes ännu mest, och här förutsättes användning af sådan, då nutida klykkonstruk-

tioner trots sina fördelar ännu behäftas med vissa olägenheter, som en van „tull“-roddare ej kan finna sig i. Den fasta tullen afpassas sällan efter läderstopparens konstruktion, så att åran under alla årtagsskeden kan hållas väl tilltryckt mot tullen och det spelrum som finnes mellan tullarna göres ej så litet som möjligt. En bred tulls företrädde torde vara årans omedelbara vändning vid vattenfattningen, men knappast en mycket skicklig roddare kan göra en i alla delar korrekt fattning efter en hastig vändning. Om icke lång erfarenhet finnes huru korrekt fattning kännes, blir följden vanligen: 1) att årbladet lyftes från vattnet, genom inre handledens uträtning i stället för inre armens höjning, 2) att bladet sättes rakt ned i st. för snedt i båtens fartriktning, 3) att ett tryck på fotsparken uppstår, då en hastig vändning fordrar mera kraft, hvilket återigen svårar behärsksningen af de förberedda dragmusklerna. En så smal tull, att vändningen blott obehindradt kan utföras i fotsparksläget och roddaren i enlighet med stilen långsamt söka det rätta fattningsläget, förebygger nyssnämnda olägenheter. Fördelen med en smal tull förstoras ännu på grund af 1) att åra och båt mera kännes såsom ett, då spelrummet är mindre, samt af samma anledning, 2) att de knyckar förmildras, som uppstå vid årans skefning och vändning, hvilket allt befordrar en ledigare århandling.

Förutom ett ledigt grepp jämte handleders och armbågars rätta rörelser under årtaget påpekas ännu en medspelande faktor, nämligen skulderledens rörlighet. I det ögonblick sänkningen eger rum med böjning i armbågslederna förefinnes den enda pausen, äfven den ytterst kort, i skuldrornas oupphörliga vridning.

För att de starkare ben- och ryggmuskulerna skola kunna få sin tillkommande del af draget, samt för att icke den oupphörliga vridningen skall försvåras erfordras således skuldrornas rätta nedåtdragna läge. Ett fel som ofta uppstår, om ett långt framtag göres, är att yttre skuldran sänkes. En hård och hastig vattenfattning från detta läge blir städse misslyckad förutom en hel del andra olägenheter att förtiga. I synnerhet i vattenfattningens ögonblick bör skuldrornas läge vara sådant att någon ändring ej behöfves hvarken i fattningen eller draget.

Det enda yttre arbetet i återföringen är lommens förande till nytt drag genom luften. I förhållande till kraftutvecklingen i draget, förefaller återföringen synnerligen lätt utförbar, och dock utvisar den vanliga täflingsbilden med roddare som förlorat sin form att återföringens svagare muskler i flere fall äro de mest uttröttade. Vid roddsätt med längre bakåtsväng framträder detta faktum tydligare, hvilket hvarje erfaren roddare kan bekräfta.

Hvilken linje årlommen bör beskrifva i återföringen anses vanligen få bero på omständigheterna, ehuru lomföringen på obestämd höjd säkert genom olika uppfattning leder därhän, att denna balansens hufvudfaktor vårdslösas. På grund af att förmännens hvirfvel passeras af årbladet i det ögonblick lommen kommit till knäläget, bör utförandet från skefningen såsom tidigare relate-rats ske på en handsbredds afstånd från lårbenet snedt nedåt knäna. Sänkes lommen till lårbenen och strykes längsmed dessa får iföljd af knäskålarnes upphöjning lommen på detta ställe en uppåtgående rörelse och blir riktningen för lommen högre här, kan det befaras att årbladet slår mot hvirveln, eller om denna klaras, föres årbladet under återföringens mellersta del närmast vattenytan, samt af denna anledning måste lommen återigen i vändningens ögonblick föras nedåt för att icke årbladet skall beröra vattnet. Linjen för lomföringen blir i detta fall  formig, hvilket väl knappast kan anses såsom fördelaktigt och lätt utförbart, då inga synbara ögonmärken för en sådan lomföring finnas. Föres lommen från knäläget rakt till fotsparksläget och därifrån snedt uppåt till vattenfattningen hafva alla roddare ett tydligt märke af båtsidan för lomföringen under mellersta återföringsdelen, isynnerhet då det torde vara odisputabelt lättare att föra lommen i rak riktning än

t. ex. snedt eller bågformigt. Härigenom säkerställes äfven balansen genom lomföring på lika höjd.

Vändningen utföres sedan långsamt snedt uppåt, hvarigenom roddaren sedan liksom känner sig för efter det rätta fattningsstället samt förbereder sig för det nya draget.

Huru mycket lommen föres nedåt och uppåt är naturligtvis beroende av väder och vågor, då t.ex. hög sjö själfallet tvingar till låg lomföring.

Balans och samrodd.

Det första man vanligen praktiskt visar en nybörjare är den balansvärkan som ernås med år-lommens höjande och sänkande.

I händelse allting är rätt ställdt och särskildt alla årblad äro ställda i samma „uppskärningsvinkel“ lyder balansens regel:

1) Ett korrekt slutdrag och alla lommar förda i samma höjd under återföringen.

2) Har båten i återföringen „girat“ (stjälpt) åt någon sida, bör denna sidas roddare lyfta upp sin sida, under det att motsidan ej spärrar emot utan snarare liksom gifver efter för denna lyftning. Lyftningen utföres från vattenfattningens ögonblick tills armarnes böjning i draget begynner så att slutdraget sedan af alla utföres i samma höjd. Lyft-

ningseffekten blir större om man kan vända årbladet till större uppskärning vid vattenfattningen, ja sidan kan lätt dragas så högt att motsidan totalt faller in.

Om alla lommar således som sagt återföras på samma sätt samtidigt i hurudan krokig linje som hälst bör båten stå på rätt köl.

Det gifves dock en mängd tillfällen i återföringen då båten redan fått en girning, under hvilket förhållande en nybörjare blir alldeles hjälplös. En erfaren roddare besitter någonting som icke så lätt kan beskrifvas eller läras en nybörjare, nämligen känslighet och uppfattningsförmåga för de rullningar båten håller på att få t. ex. af vågor eller dylikt. Vid sådana tillfällen kan en knappt märkbar lom- eller kroppsrörelse bromsa emot så att vågornas invärkan blir upphäfd i rätt ögonlick. Det gifves dessutom ännu medel, som äldre roddare när båtens läge är stridigt bruka sig emellan använda, men då härtill erfordras särskild kraft, måste de från teoretisk synpunkt anses förkastliga, då kraften ju enbart bör sparas till ett fullt stil-enligt drag och återföring, hvarigenom jämnvikt erhålles.

Taktåran bör föras med den rätta rytmen d. v. s. på hvarje årtagsdel urverksmässigt jämnt fördelade tidsdelar. När takten kommer upp till 32

i minuten användes för draget 1 tidsdel, för återföringen till fotsparksläget den 2:dra tidsdelen samt för vändning och vattenfattning den 3:je tidsdelen. De hörbara smällar som uppstå i tullen, före och efter slutadt drag kunna också tjäna som lystring, dock bör isynnerhet den tidsdel som användas för vändningen och vattenfattningen alltid vara särskildt utpräglad, då ojämnhet på denna del försvårar, ja nästan omöjliggör precis vattenfattning, hvilket bör anses såsom det viktigaste i hela årtaget och samrodden. Fel mot takten (följningen) äro ofta stillfel, hvarför instruktören alltid bör undersöka ett taktfel i enlighet härmed.

Samrodd uppnås endast genom lång samöfning, isynnerhet vid längre turer i promenadtempo. Här torde böra påpekas, att i början af träningen för undvikande af öfveransträngning och stillfel bör man aldrig låta laget ro för länge. För de första gångerna är 800—1,000 meter alldeles tillräckligt.

Skullrodd.

(Sculling)

Något motsvarande ord i svenska språkbruket för det engelska „Sculling“ finnes icke, hvarför i det följande beteckningarne skullrodd, skullroddare skullåra skulletta (singel) användas till åtskillnad från vanlig rodd.

Skullkapprodden har ovanligt få utöfvare i nor- den, hvarför äfven insikterna i teoretiskt hänseende äro ganska tunnsådda. Få — vanliga — kapproddare hysa något intresse för detta roddslag och ännu färre veta att roddsättet icke oväsentligt skiljer sig från det vanliga.

Några korta drag af det mest väsentliga an- gående tekniken och båtens inställande anføres ne- dan:

Är någonting orätt ställdt i en utriggad „fyra“ så kan en van roddare någorlunda komma till rätta, en skullroddare är däremot betydligt handikapad i liknande fall. Vid det första iordningställandet bör man på millimetern försöka träffa det rätta för att sedan hvar 3—4 roddtur kontrollera om allting

stämmer. En ändring bör noga afvägas. Ett slagord bland engelska skullroddare betyder i öfversättning att det är bäst för den som ofta ändrar sin båts inställning att öfvergå till sämre klass, då han tappat den rätta ställningen.

Årfabrikanterna stå till tjänst med broskyrer och upplysningar hvarur en skullroddare kan inhämta mycket värdefullt.

Följande må tjäna till vägledning för en roddare med normal figur.

Skullårans längd 288—300 cm. Innerlommen 78—84 cm beroende på armstyrkan. Bladbredden högst 16 cm och uppskärningsvinkeln ca 8° . Lomtjockleken (handstället) efter individen. Särskilda gummibeslag lämpliga för svettbenägna händer samt patenterade klykor finnas att tillgå hos årfabrikanterna.

Bredden mellan klykorna 150 cm. Innerlommarna inställes dock sålunda att de lätt gå förbi kroppen. Afståndet från rullskenorernas aktersta del till klackstödet 20 cm. Rullängden så lång som möjligt. Rullskenorerna inställes sluttande med ca 2 cm högre höjd i fören. Tullens höjdläge så lågt som möjligt för den undre handen, ca 1 cm högre för den öfre handen. Skefningen försiggår nämligen i höfttrakten, ej framför bröstet.

Fötterna parallela helt nära hvarandra.

Roddsättet.

Draget efter vattenfattningen utföres till första tredjedelen ungefär som i vanlig båt, dock bör ryggen stanna i vattenfattningsställning tills nästan hela benkraften (rullängden) utnyttjats. Härefter svänges kroppen till ca 25° bakåtlutning hvarvid armarnas böjning i senare skedet hopbindas så att händerna äro på ca 10 cm:s afstånd från bröstet när kroppen kommit längst bakåt. Härifrån fortsätta händerna förbi bröstet till höfttrakten under det att kroppen reses delvis upp medelst årlommarnes stöd i vattnet.

Skefning och sänkning hopbindas så att bladen komma snedt ur vattnet.

Återföringen utföres annars på tidigare beskrifvet sätt, dock bör rullningen vara jämnare. Största svårigheten ligger i själfva rullningen, ett rent slutdrag och smidig vattenfattning, hvilken senare bör afrundas med det tidigare vattenfattningssättet som grund.

Med dessa undantag bör man annars hålla sig till hvad tidigare påpekats om rätt rodd och rytm.

Kompletteringsvis påpekas att draget kännes tillsvällande mot slutet. Teorin: såvidt möjligt samma spänning från början till slut tillämpas i båda rodsätten, ehuru i skullrodden med sitt längre drag vattenfattningen kännes svagare och slutdra-

get med de förhållandevis svaga armarna så hård att kroppen måste resas upp för att förstärka draget.

Spänningen blir på detta sätt jämnare och årtagets längd förkortas icke då lommarne ju föras till kroppens sidor.

Skullroddaren bör helst börja sin öfning i någon tyngre båt, öfva sig i vattenfattning, slutdrag och rullning i enlighet med beskrifning.

Man bör nu komma under fund med hvilken hand som passar under.

Sedan samrodd med båda händerna någorlunda uppnåttas inställes kapproddbåten.

Träningen borde ega rum under förständig ledning då ofta ett obetydligt fel förorsakar öfverraskande missräkningar.

Skullrodden fordrar i främsta rummet järnstarka kraftiga armar, men finesserna kräfva känslighet, uppfattningsförmåga och instinkt i betydligt högre grad än vid vanlig rodd.

Det sista man vanligen lär sig är styrkonsten. Äfven här äro vidtgående förklaringar förspilda, då man endast med erfarenhet och god iakttagelseförmåga kan hitta den mängd småsaker denna konst erfordrar.

Följande vägledning må framhållas. Tvenne ögonmärken, det ena i linje bakom det andra tagas såsom utgångspunkt.

Vid öfning att hålla sig i denna linje observe-

ras lätt hur obetydliga omständigheter föra en bort från den rätta linjen, isynnerhet vindstyrkan kan spela många spratt.

Vid långa afstånd bör nya kompletterande märken fastställas som kunna tjäna som vägledning.

Den vanliga bilden från en kapprodd, där t. o. m. de bästa skullroddare i stridens hetta göra en mängd kroklinjer tydliggör mer än annat svårighetsgraden för en god skullroddare.

Förberedelse.

(Träning)

Träningens grundbetydelse kan tolkas medelst följande ord: En frisk kropp förbereder sig försiktigt och gradvis till den ansträngning, en täfling förutsätter.

Hvarje nybörjare borde, innan han besluter sig för deltagande i kapprodd, rådfråga en läkare, huruvida hjärta och lungor äro i vanligt normalt skick. Öfveransträngning är den enda fara man utsätter sig för. Må hvar och en betänka sig, att hela sporten får lida af om en karl på grund af oförstånd åsidosätter denna grundregel.

Träning för rodd beräknas i vanliga fall till 3 månader och indelas i 3:ne stadier:

1) Förträning, 2) Mellanstadiet och 3) Den skarpa träningen.

Förträningen.

Förträningen bör omfatta utom instruktionsrodd i låda, äfven minst 10 st. $\frac{1}{2}$ —1 timmes roddturer i båt, med en takt af ungefär 20—25 årtag i minuten i 5—10 minuters perioder med lika lång hvila som mellanrum. Såsom första båt borde alltid en tyngre båt (gigg) användas. Vid instruktion i en fyra är det rådligt att 2 roddare i sänder hvila. Instruktionen blir härigenom betydligt lättare, tid inbesparas, muskler och lungor vänja sig vid ansträngningen och öfvergången till större arbete blir knappast märkbar.

Mellanstadiet.

Mellanstadiet omfattar ca 10 st. 1—1 $\frac{1}{2}$ timmes roddturer, hvarvid distansen under 25—30 årtag utsträcker till 15 à 30 minuters rodd. Halfvägs och vid slutet af hvarje roddtur kan man taga en 30—45 sek. spurt, hvarvid småningom takten ökas till ca 35.

Om tid och tillfälle finnes borde under denna period lungorna stärkas med löpning. En distans af 1500—2000 meter tillryggalägges på följande sätt: $\frac{1}{4}$ (400—500 meter) i raskt promenadtempo, följande $\frac{1}{4}$ löpning med måttlig hastighet, den tredje fjärdedelen med högsta fart för att under den sista fjärdedelen sakta af till vanlig promenad.

En half timmes rask gång kan äfven vara till nytta. Löpning eller gång bör ega rum på annan tid än roddkvällen och börjas liksom allt annat småningom, annars kan man få pinande sjuka benmuskler som belöning för öfverdrift häruti.

Den skarpa träningen.

Den skarpa träningen omfattar först ungefär 15 minuters rodd med 28—32 minutårtag hvarvid sedan slagantalet ökas och distansen minskas, tills täflingsdistansen, hvilken antagas vara den vanliga — 2000 meter — kan tillryggäläggas med en takt af 32—36 i minuten. Såsom rättensnöre gäller att aldrig öka takten på bekostnad af årtagets längd och fullödiga utförande. För att göra öfvergången till hastig takt lättare bör kortare och längre spurter på t. o. m. 500 meter allt emellanåt tillryggäläggas med 34—38 årtagstakt. Startöfningar påbörjas samtidigt och af sätten kunna följande brukliga framhållas 1) Ett fullt, ett halft, ett $\frac{3}{4}$ drag gifva båten full fart 2) 2:ne halfva + 2:ne $\frac{3}{4}$ drag göra samma effekt 3) 5 halfva och 5 $\frac{3}{4}$ drag användes ofta med förbluffande effekt, men hafva dock den nackdelen att de trötta för mycket, hvarigenom en vunnen fördel senare kan förloras.

I händelse träningen försiggår hvarannan dag och oftare närmast täflingen böra ca 2 dagar före

regattan användas till hvila. Är regattatimmen på eftermiddagen kan en 500 meters tur med ett par starter ca 5 timmar tidigare ega rum, annars bör tiden användas till hvila. Måltiden bör placeras minst 3 timmar före starten och tankeuppmärksamheten få andra föremål än regattan.

Före starten borde ca 1000 meter genomros i paddelfart med en startöfning om ca 10 årtag. Sinnesnärvaro, och måttligt uppeldadt humör äro goda följeslagare på en täfling.

När stadiet „kroppsligt färdig“ uppnåtts, hvilket igenkännes på lusten, humöret och luftens goda smak i lungorna, bör man om flere regattor återstå ändra träningssätt sålunda:

Roddturerna, 2 à 3 i veckan utsträckas till ca $\frac{1}{2}$ timme hvarvid taktåran tidsvis ändrar slagan-talet mellan 25—38. Hufvudsaken gäller då bättre samrodd, som uppnås om taktåran är känslig för sin egen komposition af den rytmiska musiken i årtaget d. v. s. eger uppfattningsförmåga för hvad som ger fart åt båten, hur glidet bör försiggå och hur tidsmomenten mellan de otaliga små iakttagelsepunkterna i årtaget böra afpassas.

Under den skarpa träningen bör man nödvändigt hålla reda på sin egen kroppsvikt. En erfaren roddare vet när han kommer i det såkallade öfverträningsstadiet. Karaktäristiska tecken härför äro olust, sömnlöshet, aptitlöshet och nervositet.

Kroppen behöfver då hvila och må ingen gå till öfverdrift i någonting när den naturliga instinkten säger stopp!

Är kroppsvikten normal, har man ingenting att frukta, ty orsakerna böra då sökas i lefnadssättet eller inträffade omständigheter.

Ett sundt lefverne i enlighet med hälsans budord är rättesnöret i träningsfall. Är icke läkare till hands må följande enkla regler påpekas.

Närande och lättsmält föda med undvikande af narkotiska (giftiga) medel (sprit, tobak, kaffe m. m.).

Tjänlig klädedräkt, aktsamhet för förkylning isynnerhet af bålen, hälsen och fötterna. När huden skrynklas (hönskött) så är det redan ofta för sent.

Regelbundenhet i allt således måttlig sömn, rekreation, bad, massage, kyskhet m. m. allt hvad man tror att kroppen behöfver med undvikande af skadligt. Således lär dig själf att göra iakttagelser, har du syndat mot din kropp så säger den nog till på sådant sätt att du känner af det såsom ohälsa.

Kom ihåg, att din kropp i vissa fall hämnas först efter flere år, om du går ytterom måttlighetens regel. Kan du utbilda din instinkt, så har sporten gifvit dig den bästa följeslagare du kan önska på din lefnadsstig. Må ingen jäfva dessa slutord.

PRIS FMK 1:—